

ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับความสำเร็จด้านการเรียน  
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ

The Relationship between Time Management and Academic  
Achievement of Students at International University

สัจจาภรณ์ แสนคำ<sup>1</sup> วลลี พุทโสสม<sup>2</sup> สุบิน พุทโสสม<sup>3</sup>

Sajaporn Sankham<sup>1</sup> Wanlee Putsom<sup>2</sup> Subin Putsom<sup>3</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลา (2) ศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติจำนวน 315 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลาสูงสุดคือ การกำหนดเป้าหมาย (mean=3.75) อยู่ในระดับมาก และต่ำสุดคือ การวิเคราะห์ปัญหา (mean=3.14) อยู่ในระดับมาก
2. การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้และการประเมินผลการใช้เวลา มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากงานวิจัยมีเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาที่กำลังศึกษาเพื่อนำไปในการจัดการเวลาช่วยให้ประสบความสำเร็จด้านการเรียนต่อไป

<sup>1</sup> อาจารย์, หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก

Lecter, Accountancy Program, Faculty of Business Administration, Asia-Pacific International University

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร. ,หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก

Assistant Professor, Dr, Management Program, Faculty of Business Administration, Asia-Pacific International University

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, หลักสูตรบัญชีบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก

Assistant Professor, Dr, Accountancy Program, Faculty of Business Administration, Asia-Pacific International University

**คำสำคัญ :** การจัดการเวลา, ความสำเร็จด้านการเรียน, มหาวิทยาลัยนานาชาติ

## Abstract

The main purpose of this study were to study the level of awareness of time management and to study the relationship between time management and academic achievement of students at international university. The sample was 315 students who are studying at an international university, which was selected by population proportion with stratified random sampling. The data were collected through a survey questionnaire. The statistical methods have been used to analyze the data were descriptive statistics such as frequency, percentage, mean score, standard deviation, correlation analysis, and multiple regression analysis.

The results showed that

1. the highest priority level of awareness of time management with a high level was goal setting (mean=3.75), while problem analysis (mean=3.14) showed the lowest priority of time management with a high level.

2. Implementation as planned and time evaluation correlated with academic achievement of students in international universities with statistical significance at the level of 0.05. Research findings and recommendations are useful for students to manage their time management which will help them achieve in their studies. The results were as follows:

**Keywords:** Time Management, Academic Achievement, International University

## บทนำ

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ หมายถึง การดำรงอยู่ การเรียนรู้ การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต สำหรับวัยหนุ่มสาวทุกเวลาสำหรับการเรียนเพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับชีวิตในอนาคต ปัญหาในการจัดการเวลาที่ดีคือ การทำงานให้ฉลาดขึ้น ดังนั้นการจัดการเวลาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับระดับอุดมศึกษา (ธัญธรรณ์ สิมมา และ ประเสริฐ อินทร์รักษา, 2562) การใช้เวลาได้อย่างเหมาะสมอย่างมีประโยชน์ต่อตนเองเรียกได้ว่าเป็นผู้บริหารเวลาที่ดี มนุษย์ทุกคนมีเวลาเท่ากันในแต่ละวันสำหรับการดำเนินชีวิต แต่ผลที่เกิดจากการใช้เวลาของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ปัจจัยที่สำคัญ คือ ความสามารถในการจัดการเวลา การจัดการเวลาเป็นการใช้ความพยายามเพื่อควบคุมและจัดสรรเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาการจัดการเวลาที่ใช้ไปในแต่ละวันของนักศึกษาว่ามีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้าน

การเรียนหรือไม่อย่างไร หากนักศึกษาสามารถจัดการเวลาและใช้เวลาอย่างมีคุณค่าแล้วย่อมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น นักศึกษาส่วนใหญ่มักประสบปัญหาด้านการจัดสรรเวลาในการเรียนหรือการทำกิจกรรม เช่น ไม่สามารถเข้าเรียนได้ตรงตามเวลา หรือไม่สามารถส่งงานตรงตามเวลาที่อาจารย์กำหนดได้ (พิมพ์ โหล่คำ, 2550) การจัดการเวลาทำให้การใช้เวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การวางแผนและการจัดการเวลาเป็นการตัดสินใจในปัจจุบันเกี่ยวกับอนาคต การจัดการเวลาของนักศึกษาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการปรับตัวเข้าสู่สังคม การปรับตัวเข้ากับเพื่อน วิธีการรับมือและการแก้ปัญหา เนื่องจากการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นระบบเปิดกว้าง ทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองทั้งการเรียนและการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร รวมถึงการใช้ชีวิตนักศึกษาในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาต้องจัดการเวลาด้วยตนเองและเนื่องจากนักศึกษายังอยู่ในวัยที่มีความสับสนในบทบาทของตนเองและบทบาททางสังคม นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวอย่างสูงเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกันระหว่างการจัดการเวลาและแผนการใช้ชีวิต (Rujiwit, 2013)

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้ได้สังเกตเห็นถึงความสำคัญของการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติว่า การจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา อาจารย์ และมหาวิทยาลัยนานาชาติที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้และการฝึกอบรมเรื่องการจัดการเวลาของนักศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลาในประเด็นของการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การดำเนินการ การประเมินผล และการปรับปรุงด้านการจัดการเวลาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ

2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลาต่อการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การดำเนินการ การประเมินผล และการปรับปรุง กับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ

### ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการด้านเวลากับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ

2. ขอบเขตด้านประชากร การวิจัยครั้งนี้ประชากรที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก อ่าเภอหมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

3. ขอบเขตด้านตัวแปร ผู้วิจัยกำหนดความสัมพันธ์ของการจัดการเวลาซึ่งเป็นตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน ส่วนตัวแปรตามได้แก่ ความสำเร็จในการเรียน

4. ขอบเขตด้านพื้นที่และระยะเวลา พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนธันวาคม 2564

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การจัดการเวลา หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถวางแผนจัดการแบ่งเวลาในการใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยได้โดยไม่กระทบเรื่องอื่นที่สำคัญ เช่น การเรียน การร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรและนอกหลักสูตร และสามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ กิจกรรมสามารถกำหนดและควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามเวลาและวัตถุประสงค์ที่กำหนด เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพในทุกกิจกรรม (ปวันรัตน์ บุญเกิด, 2562) ทฤษฎีการจัดการเวลาที่น่าสนใจอ้างอิงสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดของ Covey (1989) ได้แบ่งตารางการบริหารงาน (Time Management Matrix) เป็น 4 ช่อง ดังนี้ ช่องที่ 1 งานสำคัญและเร่งด่วน เช่น งานที่เป็นวาระเร่งด่วนขององค์กร ปัญหาที่ไม่คาดคิด โครงการที่มีเส้นตาย เหตุฉุกเฉินต่าง ๆ ถ้าทำไม่ทันจะส่งผลกระทบต่อองค์กร ช่องที่ 2 งานสำคัญแต่ไม่ด่วน ลักษณะงานจะเกี่ยวข้องกับการป้องกัน การสร้างความสัมพันธ์ การวางแผน ฯลฯ งานในส่วนนี้ถือว่าสำคัญมาก เพราะจะทำให้ทำงานในช่องที่ 1 ลดน้อยลงหากสามารถจัดการในส่วนของงานไม่ด่วนแต่สำคัญได้เป็นอย่างดีช่องที่ 3 งานไม่สำคัญแต่ด่วน เป็นลักษณะงานประเภทขัดจังหวะต่างๆ เช่น โทรศัพท์ จดหมาย การประชุม เรื่องด่วนบางเรื่อง หรือกิจกรรมที่ต้องช่วยเหลือคนอื่น และช่องที่ 4 งานที่ไม่สำคัญและไม่ด่วน ลักษณะงานจะเป็นเรื่องทั่วไป งานฉาบฉวย โทรศัพท์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน หรือเป็นสิ่งที่ทำแล้วทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ โดยทั่วไปแล้วการจัดการเวลาจะประกอบด้วยหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ 3 ด้าน คือ ด้านการวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนการใช้เวลา ด้านการดำเนินการตามแผนที่วางไว้ และด้านการประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข (ปวันรัตน์ บุญเกิด, 2562) จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยจึงได้พัฒนาและปรับปรุงการจัดการเวลาจากงานวิจัยของ พิมพ์ โหล่คำ (2550) และพรนันทน์ อัครมงคลศิริ และคณะ (2563) ได้แบ่งการจัดการเวลาออกเป็น 6 ด้าน คือ การวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน

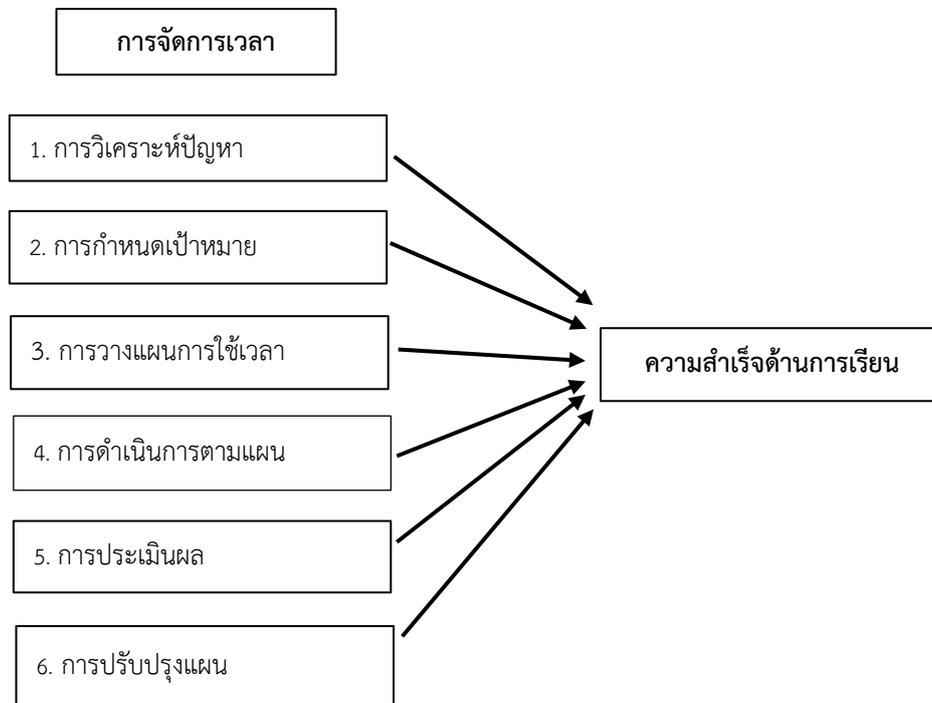
ความสำเร็จด้านการเรียน หมายถึง ความรู้ที่ได้รับหรือทักษะที่พัฒนามาจากสถาบันการศึกษาและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในด้านการเรียนตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ โดยต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล (คณะกรรมการดำเนินงานวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2556) ความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษามีบทบาท

สำคัญในสถาบันการศึกษา เนื่องจากมักจะใช้ความสำเร็จด้านการเรียนเป็นตัวชี้วัดผลการปฏิบัติงานของสถาบันการศึกษา (Alyahyan & Düstegör, 2020) การที่นักศึกษาจะประสบความสำเร็จด้านการเรียนนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านตัวนักศึกษาเอง อาจารย์สภาพแวดล้อม บรรยากาศในการเรียนของสถาบันการศึกษานั้น ๆ โดยณิรัตน์ จรุงเดชากุล (2554) กล่าวว่า การสำเร็จผลการศึกษา หมายถึง การศึกษาครบจำนวนหน่วยกิตตามหลักสูตร และได้รับอนุมัติปริญญาบัตรจากสภามหาวิทยาลัย โดยมี 2 ลักษณะ คือ สำเร็จการศึกษาตามเวลาที่หลักสูตรกำหนด และ สำเร็จการศึกษาโดยใช้เวลามากกว่าที่หลักสูตรกำหนด ส่วนชนะภัย สวัสดิพงษ์ (2546) ได้ให้ความหมายของการสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนไว้ว่า เป็นความรู้ซึ่งได้รับหรือทักษะที่เจริญขึ้นในการเรียนวิชาต่างๆ ตามปกติพิจารณาจากคะแนนผลงานที่ครูกำหนดให้ทำหรือจากทั้ง 2 อย่าง นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นอีกว่าความสัมฤทธิ์ผลของการเรียนซึ่งโดยทั่วไปนั้นจะวัดตามจุดประสงค์นั้น จะต้องอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้ Miqdadi และคณะ (2014) กล่าวว่า การจัดการเวลาและความรับผิดชอบเชิงวิชาการเป็นสิ่งสำคัญเมื่อนักศึกษาเข้าสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาจะต้องมีการจัดการเวลาด้วยตนเอง ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับแผนการใช้ชีวิต ดังนั้นการจัดการเวลาจึงมีความสำคัญมากเพราะส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (พรนันทน์ อัครวมงคลศิริ และคณะ, 2563)

จากการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการเวลาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เช่น งานวิจัยของพิมพ์ โหลคำ (2550) พบว่ามีความสามารถในการจัดการเวลาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มสาขาวิชา วิธีการอบรมเลี้ยงดู และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่แตกต่างกันมีความสามารถในการจัดการเวลาแตกต่างกัน ปวันรัตน์ บุญเกิด (2562) พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชามีการบริหารเวลาอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาที่มีเพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะวิชา เกรดเฉลี่ยสะสมและค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนต่างมีการบริหารอย่างเหมาะสมแตกต่างกัน อัญญภรณ์ สิมมา และประเสริฐ อินทร์รักษา (2562) พบว่าการบริหารเวลาของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1 กับประสิทธิผลของสถานศึกษามีความสัมพันธ์กันนอกจากนี้ฐิติกานต์ จรจวบโชค (2560) พบว่าการบริหารเวลาในการทำงานพนักงานได้ให้ความสำคัญในเรื่องการวางแผนและกำหนดเวลาในการปฏิบัติ รวมถึงการจัดเตรียมอุปกรณ์และพาหนะให้พร้อมต่อการปฏิบัติงานเพื่อให้งานสามารถดำเนินได้อย่างราบรื่นตามแผนที่ได้กำหนดไว้ และพรนันทน์ อัครวมงคลศิริ และคณะ (2563) พบว่าการจัดการเวลามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในทิศทางเดียวกัน แสดงให้เห็นว่าหากนักศึกษามีการจัดการเวลาที่ดียิ่งจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

จากการศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเวลาพบว่าการจัดการเวลาประกอบด้วย 5 ด้าน คือ การวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การดำเนินชีวิต การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ และการประเมินผลการใช้เวลา ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียน จึงสามารถสรุปกรอบแนวคิดของการวิจัยในครั้งนี้คือ การศึกษาความสัมพันธ์ของการจัดการเวลาซึ่งเป็นตัวแปรอิสระ

ได้แก่ 6 ด้าน ประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน ส่วนตัวแปรตาม ได้แก่ ความสำเร็จด้านการเรียน การเรียน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี จำนวน 918 คน นำมาคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) กรณิทราบขนาดประชากร ณ ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับร้อยละ 0.05 ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ได้เท่ากับ 279 คน ได้จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามจริง 315 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling)

#### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ การจัดการเวลา 6 ตัวแปร คือ การวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความสำเร็จด้านการเรียน

## เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยศึกษาวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นข้อความแบบเลือกตอบจำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม คณะที่สังกัด หลักสูตรที่ศึกษา และเชื้อชาติเป็นข้อความแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเวลา พัฒนาและปรับปรุงมาจากงานวิจัยในอดีตของพิมพ์ โหลคำ (2550) และพรนันทน์ อัครวงคศิริ และคณะ (2563) ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการวิเคราะห์ปัญหา จำนวน 5 ข้อ การกำหนดเป้าหมาย จำนวน 5 ข้อ การวางแผนการใช้เวลา จำนวน 5 ข้อ การดำเนินการตามแผน จำนวน 5 ข้อ การประเมินผล จำนวน 5 ข้อ และการปรับปรุงแผน จำนวน 5 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert's scale) คือ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ ระดับ 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย และระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จด้านการเรียน ประกอบด้วยข้อความ จำนวน 5 ข้อ ข้อคำถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับของลิเคิร์ต (Likert's scale) คือ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ระดับ 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก ระดับ 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ ระดับ 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย และระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุด

การออกแบบข้อคำถามทั้งหมดได้นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ พบว่าไม่มีข้อคำถามใดมีค่าต่ำกว่า 0.67 และได้นำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุดไปทดลองเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาพบว่า ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha Coefficient ของแบบสอบถามเท่ากับ 0.87 หลังจากนั้นจึงนำข้อคำถามทั้งหมดในแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและทดสอบค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha Coefficient ของแบบสอบถามจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 315 คน พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.90 โดย Hulin, Netemeyer และ Cudeck (2001) กล่าวว่าค่าความเชื่อมั่นที่ยอมรับโดยทั่วไปเท่ากับ 0.60 ถึง 0.70

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่นำมาใช้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อจำแนกตามลักษณะข้อมูลและวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีดังนี้ การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยนานาชาติใช้สถิติค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ส่วนการวัดระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านผลลัพธ์การเรียนรู้อบรมมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การกำหนดเกณฑ์การแปลผลระดับการรับรู้จากข้อคำถามในแบบสอบถามเป็นแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale) การกำหนดค่าความกว้างของอันตรภาค กำหนดโดยแบ่ง

ระดับคะแนนการรับรู้ได้ตั้งนี้ 4.21 ถึง 5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด 3.41 ถึง 4.20 หมายถึง เห็นด้วยมาก 2.61 ถึง 3.40 หมายถึง ไม่แน่ใจ 1.81 ถึง 2.60 หมายถึง ไม่เห็นด้วย และ 1.00 ถึง 1.80 หมายถึง ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุด (กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2545) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) และการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple regression analysis)

### ผลการวิจัย

1. ผู้ตอบแบบสอบถามในครั้งนี คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยนานาชาติ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 174 คน (55.2%) มีอายุ 19 ปี ถึง 21 ปี จำนวน 154 คน (48.9%) กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 จำนวน 101 คน (32.1%) มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 ถึง 3.50 จำนวน 117 คน (37.1%) ศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวน 75 คน (23.8%) ศึกษาอยู่ในหลักสูตรนานาชาติ จำนวน 174 คน (55.2%) และมีเชื้อชาติไทย จำนวน 169 คน (53.7%)

2. การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเวลาพบว่า นักศึกษามีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเวลาโดยรวมอยู่ในระดับมาก (mean=3.57, S.D.=0.44) เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกำหนดเป้าหมายสูงสุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.75, S.D.=0.62) รองลงมาได้แก่ ด้านการดำเนินการตามแผนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.71, S.D.=0.59) ด้านการประเมินผลมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.68, S.D.=0.62) ด้านการวางแผนการใช้เวลามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.67, S.D.=0.64) ด้านการปรับปรุงแผนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.47, S.D.=0.72) และด้านการวิเคราะห์ปัญหาที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.14, S.D.=0.71) ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก (mean=4.00, S.D.=0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความสำเร็จที่ได้รับผ่านการใช้ชีวิตการเป็นนักศึกษามีค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=4.05, S.D.=0.83) รองลงมาได้แก่ ความสำเร็จด้านการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่เลือกเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=4.04, S.D.=0.73) ความสำเร็จด้านการเรียนตามที่ตนเองคาดหวังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.99, S.D.=0.76) ความสำเร็จด้านการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.97, S.D.=0.76) และความสำเร็จด้านการเรียนรู้ตามรายวิชาที่เรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (mean=3.95, S.D.=0.79) ตามลำดับ

4. การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson เพื่อวิเคราะห์ขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ในรูปเชิงเส้นระหว่างตัวแปรต่างๆ พบว่า ตัวแปรความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับการกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การ

ดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงตามแผน ( $r=0.37, 0.37, 0.42, 0.45, 0.34$  ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรการกำหนดเป้าหมาย มีความสัมพันธ์กับการวางแผนใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน ( $r=0.59, 0.56, 0.54, 0.53$  ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 ส่วนตัวแปรการวางแผนใช้เวลามีความสัมพันธ์กับการดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน ( $r=0.65, 0.58, 0.53$  ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 อีกทั้งตัวแปรการดำเนินการตามแผนยังมีความสัมพันธ์กับการประเมินผลและการปรับปรุงแผน ( $r= 0.64, 0.54$  ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 และตัวแปรการประเมินผลมีความสัมพันธ์กับการปรับปรุงแผน ( $r=0.67$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 แต่พบว่าตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับทุกตัวแปร คือ ความสำเร็จด้านการเรียน การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ระหว่างตัวแปรแต่ละคู่ไม่ควรมีค่าความสัมพันธ์มากกว่า 0.75 หรือค่า  $r$  จะต้องไม่เกิน 0.80 ตามการศึกษาของ Hair และคณะ (2004) จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่มีค่าใดมากกว่า 0.75 หรือ 0.80 ดังนั้น ตัวแปรที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระพบว่า ตัวแปรอิสระทุกตัวมีค่า VIF ที่ต่ำกว่า 3.30 แสดงให้เห็นว่าไม่มีปัญหาการมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Songsrirote, 2014) ดูรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และค่า VIF

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7
1. ความสำเร็จด้านการเรียน	1.00						
2. การวิเคราะห์ปัญหา	0.30	1.00					
3. การกำหนดเป้าหมาย	0.37**	-0.01	1.00				
4. การวางแผนการใช้เวลา	0.37**	-0.11	0.59**	1.00			
5. การดำเนินการตามแผน	0.42**	-0.08	0.56**	0.65**	1.00		
6. การประเมินผล	0.45**	-0.07	0.54**	0.58**	0.64**	1.00	
7. การปรับปรุงแผน	0.34**	0.04	0.53**	0.53**	0.54**	0.67**	1.00
VIF	-	1.04	1.81	2.13	2.21	2.33	2.03

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างการจัดการเวลาทั้ง 6 ตัวแปรกับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติ พบว่า ความสัมพันธ์ดังนี้ (1) การวิเคราะห์ปัญหา (Model 1) ไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน และ (2) การกำหนดเป้าหมาย (Model 2) การวางแผนการใช้เวลา (Model 3) การดำเนินการตามแผน (Model 4) การประเมินผล (Model 5) และการปรับปรุงแผน (Model 6) มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ( $r^2 = 0.14, 0.14, 0.18, 0.21, 0.11$  ตามลำดับ)

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ ค่า  $R^2$  ค่า Adjust  $R^2$  และค่า F

ตัวแปรต้น	ตัวแปรตาม: ความสำเร็จด้านการเรียน											
	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5	Model 6	Model 7	Model 8	Model 9	Model 10	Model 11	
PA	0.03							-0.05	-0.05	-0.01	-0.02	0.01
TS		0.37**						0.31	0.16	0.11	0.06	0.08
TP			0.37**						0.16	0.06	0.00	0.03
IM				0.42**						0.21*	0.10	0.12
EV					0.45**						0.23**	0.26**
IMP						0.34**						-0.07
PA*TS							0.11					
PA*TS*TP								0.18				
PA*TS*TP*IM									0.15			
PA*TS*TP*IM*EV										0.19		
PA*TS*TP*IM*EV*IMP												0.16
$R^2$	0.01	0.14	0.14	0.18	0.21	0.11	0.14	0.18	0.21	0.25	0.26	
Adjust $R^2$	-0.00	0.13	0.13	0.17	0.20	0.11	0.13	0.17	0.20	0.24	0.24	
F	0.55	49.50**	48.94**	66.71**	81.39**	40.46**	16.62**	16.51**	16.73**	17.51**	14.98**	

PA = การวิเคราะห์ปัญหา, TS = การกำหนดเป้าหมาย, TP = การวางแผนการใช้เวลา, IM = การดำเนินการตามแผน, EV = การประเมินผล, IMP = การปรับปรุงแผน \*  $p \leq 0.05$

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างการจัดการเวลาทั้ง 6 ตัวแปรกับความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนานาชาติพบว่า ความสัมพันธ์ดังนี้ (1) ตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหาและการกำหนดเป้าหมายไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (Model 7) (2) ตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหาการกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการใช้เวลาไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (Model 8) (3) ตัวแปรการดำเนินการตามแผนมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ( $\beta=0.21$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.05 ส่วนตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย และการวางแผนการใช้เวลาไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (Model 9) (4) ตัวแปรการประเมินผลมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ( $\beta=0.21$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 ส่วนตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา และการดำเนินการตามแผนไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (Model 10) และ (5) ตัวแปรการประเมินผลมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ( $\beta=0.26$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ 0.01 ส่วนตัวแปรการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน และการปรับปรุงแผนไม่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน (Model 11) รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาระดับการรับรู้เกี่ยวกับการจัดการเวลาในประเด็นของการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน รวมถึงการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลาด้านการวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผลการใช้เวลา และการปรับปรุงแผน กับความสำเร็จด้านการเรียนในมหาวิทยาลัยนานาชาติพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 19 ปี ถึง 21 ปี กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01 ถึง 3.50 กำลังศึกษาอยู่ในคณะศิลปศาสตร์และมนุษยศาสตร์ หลักสูตรนานาชาติ และมีเชื้อชาติไทย

การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเวลาพบว่า มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเวลาโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า มีระดับความคิดเห็นในด้านการกำหนดเป้าหมายสูงสุดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก รองลงมาเป็นด้านการดำเนินการตามแผน ด้านการประเมินผล ด้านการวางแผนการใช้เวลา ด้านการปรับปรุงแผน และด้านการวิเคราะห์ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปวันรัตน์ บุญเกิด (2562) ที่ศึกษาการบริหารเวลาอย่างเหมาะสมของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชาพบว่า มีการจัดแบ่งเวลาในแต่ละวันที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต มีการวิเคราะห์กิจกรรมต่างๆ ว่ามีความสำคัญเพื่อนำไปวางแผนการใช้เวลา รู้ตัวว่าในแต่ละวันมีกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลา จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมใดควรทำก่อน-หลัง หากมีงานที่

ต้องรับผิดชอบหลายอย่างพร้อมกันจะมีการวางแผนจัดสรรเวลาเพื่อให้สามารถทำงานได้เสร็จทันเวลา และมีการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมที่ต้องทำอย่างชัดเจนทุกข้ออยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับงานวิจัยของปพนสรรค์ โพธิพิทักษ์ (2556) ที่ศึกษาปัจจัยและรูปแบบการบริหารเวลาของรองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพบว่า ระดับของตัวแปรการบริหารเวลาของรองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีการจัดทำรายการที่ต้องทำในแต่ละวัน มีการเลือกงานที่มีความสำคัญก่อน และมีการจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม

การวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำเร็จด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีระดับความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความสำเร็จที่ได้รับผ่านการใช้ชีวิตการเป็นนักศึกษา ด้านการเรียนรู้ตามหลักสูตรที่เลือกเรียน ด้านการเรียนตามที่ตนเองคาดหวัง ด้านการประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ และด้านความรู้ตามรายวิชาที่เรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของอุรปรีดิ์ เกิดโนมมงคล และคณะ (2013) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความคาดหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง และมีความคาดหวังด้านเป้าหมายทางการศึกษา ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และความอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของพัชสุดา กัลยาณวุฒิ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับ ปวช. และระดับ ปวส. ของวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทุกด้านอยู่ในระดับมาก

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า ตัวแปรความสำเร็จด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับการกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงตามแผน นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวแปรการกำหนดเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับการวางแผนใช้เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน ส่วนตัวแปรการวางแผนใช้เวลามีความสัมพันธ์กับการดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน อีกทั้งตัวแปรการดำเนินการตามแผนยังมีความสัมพันธ์กับการประเมินผลและการปรับปรุงแผน และตัวแปรการประเมินผลมีความสัมพันธ์กับการปรับปรุงแผน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Adams และ Blair (2019) ที่ศึกษาเรื่องอิทธิพลของพฤติกรรมการจัดการเวลากับผลการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมศาสตร์ พบว่า การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพสัมพันธ์กับ ผลการเรียนที่ดีขึ้น ทักษะการจัดการเวลาเชิงบวกส่งผลดีต่อการเรียนรู้และผลการเรียนของนักศึกษา ความสามารถในการจัดการเวลาของตนเองให้ประสบความสำเร็จเป็นพื้นฐานของนักศึกษาในการพัฒนานิสัยการเรียนที่ดีและเป็นกลยุทธ์ไปสู่ความสำเร็จ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างการจัดการเวลากับความสำเร็จด้านการเรียนในมหาวิทยาลัยนานาชาติพบว่า การกำหนดเป้าหมาย การวางแผนการใช้

เวลา การดำเนินการตามแผน การประเมินผล และการปรับปรุงแผน มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Burt และ Kemp (1994) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างระยะเวลาของกิจกรรมและศักยภาพในการจัดการเวลาพบว่า การจัดการเวลาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเชิงวิชาการ (Academic Performance) ดังนั้นหมายความว่า นักศึกษาที่มีการจัดการเวลาที่ดีจะส่งผลทำให้ความสำเร็จการเรียนเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาเอง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Trueman และ Hartley (1996) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเปรียบเทียบระหว่างทักษะการจัดการเวลาและผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า การจัดการเวลาที่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรนับพัน และคณะ (2563) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานครพบว่า การจัดการเวลาที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณกับความสำเร็จด้านการเรียนในมหาวิทยาลัยนานาชาติพบว่า การดำเนินการตามแผนมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ผลการวิจัยยังพบว่า การประเมินผลมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Strongman และ Burt (2000) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการจัดการเวลาในการปฏิบัติงานเป็นเวลาจะส่งผลทำให้บรรลุผลทางวิชาการ และนักศึกษาจะมีผลการเรียนทางวิชาการที่สูงขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการดำเนินงานตามแผนระยะสั้นและเกรดเฉลี่ยของนักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการเวลาด้วยการดำเนินงานตามแผนและ การประเมินผลการจัดการเวลามักจะได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้มากกว่านักศึกษาที่ไม่มีการจัดการเวลา การวางแผนระยะสั้นเป็นเทคนิคการดำเนินการตามแผนและการประเมินผลการใช้เวลาสำหรับการจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการวางแผนระยะยาว เนื่องจากแผนสามารถปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ซึ่งช่วยให้แผนมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับปรุงแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในอนาคต (Britton & Tesser, 1991) หมายความว่า การดำเนินการตามแผนและการประเมินผลที่ดีส่งผลต่อความสำเร็จด้านการเรียนของนักศึกษา

## ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการเวลาที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จด้านการเรียน ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในแต่ละด้านของการจัดการเวลาดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ด้านการวิเคราะห์ปัญหา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้เวลาอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เวลาหมดไปกับการใช้โทรศัพท์หรือพูดคุยกับเพื่อนจะทำให้มีเวลา

พักผ่อนน้อยลง และจะเกิดปัญหาด้านการเรียนถ้าหากใช้เวลาไม่เหมาะสม นักศึกษาจะต้องมีการแบ่งเวลาสำหรับการทำกิจกรรมการเรียน กิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมออกกำลังกาย รวมถึงต้องจัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังของกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดความเหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่

1.2 ด้านการกำหนดเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการประเมินเป้าหมายชีวิตระยะสั้นและทำการแก้ไขให้ดีขึ้นจะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตระยะยาวได้ การบรรลุเป้าหมายการเรียนและเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้นั้นจะต้องทุ่มเทลงอย่างเต็มที่ มีการกำหนดเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน ไม่เปลี่ยนแปลง และสามารถบรรลุความสำเร็จได้ รวมถึงควรขอคำปรึกษาจากเพื่อน อาจารย์ พ่อแม่ และผู้ปกครองเพื่อช่วยในการกำหนดเป้าหมายของชีวิต

1.3 ด้านการวางแผนการใช้เวลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการจัดลำดับความสำคัญของตารางเวลากิจกรรมต่างๆ ว่ากิจกรรมใดควรทำก่อน-หลัง มีการจัดลำดับกิจกรรมสำคัญและรีบด่วน มีการจัดบันทึกงานเร่งด่วนที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง มีการวางแผนการใช้เวลาอย่างเหมาะสม โดยจัดสรรเวลาทั้งการเรียน กิจกรรมส่วนตัว กิจกรรมเสริมทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตรอย่างครบถ้วน มีการบันทึกกิจกรรมที่ต้องทำประจำวันเพื่อเตือนความจำและมีการวางแผนก่อนลงมือปฏิบัติทุกครั้ง

1.4 ด้านการดำเนินการตามแผน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการจัดทำตารางเวลาปฏิบัติงานจะช่วยให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเวลาที่ต้องการ กรณีมีงานเร่งด่วนหรือมีความสำคัญมากๆ ที่จะไม่อยู่ในตารางเวลานักศึกษาพยายามหาเวลาเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้นเสมอ

1.5 การประเมินผลการใช้เวลา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการประเมินความสำเร็จของการใช้เวลาตามแผนระยะสั้นและระยะยาว มีการตรวจสอบการใช้เวลากับกิจกรรมต่างๆ ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้เพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้จริงในแต่ละวัน มีการประเมินระยะเวลาในการทำแต่ละกิจกรรมอย่างเพียงพอเพื่อให้กิจกรรมแล้วเสร็จตามเวลาที่กำหนด

1.6 การปรับปรุงแผน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการปรับแก้ไขตารางเวลาทุกสัปดาห์ เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานกับเวลาส่วนตัวและเพื่อให้เกิดการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่น การคุยโทรศัพท์ การเดินเล่นตามห้างสรรพสินค้า หรือการออกไปเที่ยวกับเพื่อน และมีการปรับการใช้เวลากับกิจกรรมส่วนตัวให้น้อยลง แต่เพิ่มเวลาในการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาเพื่อให้ผลการเรียนดีขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มนักศึกษาอื่นๆ เช่น กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานครหรือต่างจังหวัด เนื่องจากมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน เพื่อทราบถึงรูปแบบการจัดการเวลาและความสำเร็จด้านการเรียนในบริบทอื่น

2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลากับตัวแปรอื่นๆ นอกเหนือจากความสำเร็จด้านการเรียน เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความพึงพอใจต่อการเรียน ความคาดหวังต่อความสำเร็จทางการเรียน เป็นต้น

2.3 ศึกษาโดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเข้ามาช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) หรือการศึกษาโดยใช้ Focus group เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายและทำให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์และมีคุณค่ามากขึ้น

### บรรณานุกรม

- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2545). **การใช้ SPSS For Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะกรรมการดำเนินงานวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาตรีของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติจังหวัดนครศรีธรรมราช**. สืบค้นจาก [http://www.nst.ru.ac.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=75:2013-12-04-04-27-06&catid=9&Itemid=179](http://www.nst.ru.ac.th/index.php?option=com_content&view=article&id=75:2013-12-04-04-27-06&catid=9&Itemid=179) [2565, 25 มกราคม]
- ชนะภัย สวัสดิพงษ์. (2546). **ปัจจัยที่มีผลต่อการสำเร็จการศึกษาของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิคสันกำแพง**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐิติกานต์ จรจวบโชค. (2560). **การบริหารเวลาและความเครียดในการทำงานที่ส่งผลต่อผลการปฏิบัติงาน กรณีศึกษา พนักงานขับรถส่งอาหาร ในเขตกรุงเทพมหานคร**. สืบค้นจาก <http://library.tni.ac.th/thesis/upload/files/IS%20MIM%202017/Thitikan%20Jornj uabchok%20IS%20MIM%202017.pdf> [2565, 20 มกราคม]
- ฉันทฐภรณ์ สิมมา และ ประเสริฐ อินทร์รักษา. (2562). **การบริหารเวลากับประสิทธิผลของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครปฐม เขต 1**. วารสารการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร. 10(1), 472-487.
- พรนับพัน อัสวมงคลศิริ นฤมล ศราธพันธุ์ และชีพสุมน รังสยาธร. (2563). **ความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการเวลา ความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร**. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์. 35(3), 122-130.
- พัชสุดา กัลยาณวุฒิ. (2558). **ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปวช. และระดับ ปวส. ของวิทยาลัยเทคโนโลยีพายัพและบริหารธุรกิจ**. สืบค้นจาก <http://www.payaptechno.ac.th/app/images/payap/research/research1/st005.pdf> [2565, 22 มกราคม]
- พิมพ์ โหล่คำ. (2550). **ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. สืบค้นจาก [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hi\\_Ed/Pim\\_L.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Hi_Ed/Pim_L.pdf) [2565, 23 มกราคม]

- ปพนสวรรค์ โปธิพิทักษ์. (2013). ปัจจัยและรูปแบบการบริหารเวลาของรองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา. สืบค้นจาก <http://www.sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/11086?attempt=2&&locale-attribute=th> [2565, 23 มกราคม]
- ปวันรัตน์ บุญเกิด. (2562). การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา. สืบค้นจาก [https://www.researchgate.net/profile/Psychology-And-Guidance-Silpakorn-2/publication/341998719\\_karbriharwelaxyanghemaasmkhxngnisit\\_mhawithyalaykestrsastr\\_withyakhetsriracha/links/5eddc06392851c9c5e8f9dcc/karbriharwelaxyanghemaasmkhxngnisit-mhawithyalaykestrsastr-withyakhetsriracha.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Psychology-And-Guidance-Silpakorn-2/publication/341998719_karbriharwelaxyanghemaasmkhxngnisit_mhawithyalaykestrsastr_withyakhetsriracha/links/5eddc06392851c9c5e8f9dcc/karbriharwelaxyanghemaasmkhxngnisit-mhawithyalaykestrsastr-withyakhetsriracha.pdf) [2565, 22 มกราคม]
- มณีรัตน์ จรุงเดชากุล. (2554). แบบการเรียนรู้ที่มีผลต่อการสำเร็จการศึกษาของบัณฑิตคณะวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. งานวิจัยคณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อุรปริย์ เกิดในมงคล ทศพร มณีศรีขำ และพาสนา จุรัตน์. (2013). การศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 39(2), 54-65.
- Adams, R. V., & Blair, E. (2019). Impact of time management behaviors on undergraduate engineering students' performance. *Sage Open*. 9(1), 1-11.
- Alyahyan, E., & Düşteğör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*. 17(1), 1-21.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*. 83(3), 405-410.
- Burt, C. D., & Kemp, S. (1994). Construction of activity duration and time management potential. *Applied Cognitive Psychology*. 8(2), 155-168.
- Cho, E., & Kim, S. (2015). Cronbach's coefficient alpha: Well-known but poorly understood. *Organizational Research Methods*. 18(2), 207-230.
- Covey, S. R. (1999). *Living the 7 habits*. New York, NY: Simon & Schuster
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis*, Pearson Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
- Hulin, C., Netemeyer, R., & Cudeck, R. (2001). Can a reliability coefficient be too high? *Journal of Consumer Psychology*. 10(1/2), 55-58.

Miqdadi, Z. F., ALMomani, F. M., Mohammad T., & Elmousel, M. N. (2014). **The Relationship Between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, The UAE.**

Retrieved from

<http://www.asee.org/documents/zones/zone1/2014/Student/PDFs/177.pdf>.

[2022, 20 January]

Rujiwit, M. (2013). **Stress Management for Promoting Mental Health.** 2<sup>nd</sup> Edition. Bangkok: Thammasart Publisher.

Songsrirote, N. (2014). **Regression Analysis Applications.** (4<sup>th</sup> Edition). Bangkok: Jaransanitwong Publication.

Strongman, K. T., & Burt, C. D. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. **The Journal of Psychology.** 134(3), 229-242.

Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. **Higher education.** 32(2), 199-215.

Yamane, T. (1973). **Statistics: An introduction analysis.** Harper & Row.